Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welche Vorteile hat Wintergemüse?

Mo, 18.12.2023 - 11:06

Gemüsearten, die mehr oder weniger frosthart sind und aufgrund ihrer Kälteresistenz auch im Winter, manche sogar bei Minusgraden, geerntet werden können, bezeichnet man als Wintergemüse: Kohlgemüse wie Grünkohl, Rotkohl, Wirsing und Rosenkohl, Wurzel- und Knollengemüse wie Pastinake, Topinambur, Rote Bete, Schwarzwurzel, Kohlrübe und Knollensellerie, Blattgemüse wie Feldsalat, Chicorée, Zuckerhut, Asiasalate und Winterlauch. Viele dieser Gemüsearten sind gut lagerfähig und dadurch auch nach der Ernte den Winter über als Lagerware verfügbar. Im Vergleich zu Tomaten, Paprika und Zucchini sind Wintergemüsearten weniger bekannt. Zu verstecken brauchen sie sich gegenüber ihren bekannteren „Verwandten“ aber keineswegs.

Erstens liefern Wintergemüsearten eine Fülle an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen. Grünkohl beispielsweise ist für seinen hohen Gehalt an Vitamin C bekannt und wird als Superfood gehandelt. Chicorée und Zuckerhut liefern Bitterstoffe, welche die Verdauung unterstützen. Die Rote Bete ist reich an Ballaststoffen, und Kohlgemüse enthält Glucosinolate (Senfölglykoside), welche vermutlich krebsvorbeugend wirken.

Zweitens wird heimisches Wintergemüse – im Unterschied zu Importfrüchten – nicht um den halben Globus gekarrt, geflogen oder geschifft. Dies bringt neben einem geringeren Energieverbrauch und geringeren Treibhausgasemissionen durch kürzere Transportstrecken auch einen höheren Gehalt an Geschmacks- und Nährstoffen mit sich. Früchte und Gemüse, die lange Transportstrecken unbeschadet überstehen sollen, werden dagegen oft unreif und vor Erreichen des Nährstoffoptimums geerntet.

Nicht zuletzt verbraucht der Anbau von Wintergemüse im Freiland viel weniger Energie als der Anbau von Kopfsalat, Tomaten und Co in der kalten Jahreszeit in (fossil) beheizten Gewächshäusern. Auch die klimaschädlichen Treibhausgasemissionen sind im Freilandanbau viel geringer als beim Anbau im Glashaus.

Gemüsearten wie Rotkohl, Knollensellerie und Rote Bete lassen sich sowohl roh als auch gekocht, beispielsweise in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, zubereiten. Aufgrund ihrer festen Konsistenz

eignen sich sowohl Kohl- als auch Wurzel- und Knollengemüse ausgezeichnet für die Zubereitung von fermentiertem Gemüse.

„Lokale Wintergemüsearten sind die Alternative zu geschmacklosen Tomaten in der kalten Jahreszeit“, meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wintergemüse punktet mit interessantem Geschmack, wertvollen Inhaltsstoffen und klimaverträglicher Erzeugung.“